

Меню на 10.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность с 1-3/3-7
			Белки с 1-3/3-7	Жиры с 1-3/3-7	Углеводы с 1-3/3-7	
День 5	1. Каша рисовая молочная вязкая	150/180	6,93/5,78	6,03/5,03	34,03/28,36	224/186,67
Завтрак	крупа рисовая	31,72/38/06				
	масло сливочное	3,58/4,3				
	сахар	3,58/4,3				
	соль	0,22/0,26				
	молоко	114,17/137				
	2. Бутерброд с маслом	30/50	3,09/2,58	8,57/7,14	19,52/16,27	172,4/143,67
	масло сливочное	6/10				
	хлеб пшеничный	24/40				
	3. Кофейный напиток с молоком	150/180	2,44/2,03	2,18/1,82	12,07/10,06	75,56/62,97
	кофейный напиток	1,8/1,5				
	молоко	135/112,5				
	вода	63/52,5				
	сахар	13,5/11,25				
Всего за завтрак		330/410	12,46/10,39	16,78/13,99	65,62/54,69	471,96/393,31
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/05	0/0	9,36/11,7	38,4/48
Всего за II завтрак		80/100	0,4/05	0/0	9,36/11,7	38,4/48
Обед	1. Горошек зеленый	30/60	0,9/1,7	0,1/0,1	1,8/3,5	11,1/22,1
	горошек зеленый консерв					
	2. Суп из красной фасоли	125/150	6,87/7,96	6,63/7,96	13,53/16,24	145,21/174,25
	фасоль	37,6/38,4				
	лук репчатый	15,33/18,4				
	масло сливочное	4/4,8				
	лимонная кислота	0,08/0,09				
	петрушка(зелень)	3,33/4				
	вода	158,67/190,4				
	говядина	36/43,2				
	2. Котлета мясная с тушеной свеклой	110/50-130/80	4,61/5,45	3,99/4,71	20,43/24,15	139,69/165,09
	мясо (говядина)	96,46/114				
	хлеб пшеничный	14,38/17				
	лук репчатый	6,77/8				
	сухари пшеничные	6,77/8				
	масло растител	2,88/3,4				
	свекла	110/130				
	молоко	84,62/100				
	мука пшеничная	3,38/4				
	сахар	1,27/1,5				
	масло сливочное	3,38/4				
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36
	3. Витаминизированный напиток	150/180	0	0	18,19/21,83	70,32/84,38
	вода	187,5/225				
	смесь сухая	18,75/22,5				
Всего за обед		485/630	13,45/16,71	10,91/13,05	58,42/72,42	
Полдник	1. Оладьи	40/60	3,05/4,57	1,84/2,76	22,89/34,34	123,47/185,21
	мука пшеничная	18,4/27,6				
	яйца куриные(шт)	0,02/0,03				
	молоко	20/30				
	дрожжи прессованные	0,72/1,08				
	сахар	1,2/1,8				
	соль йодированная	0,1/0,15				
	масло сливоч	1,2/1,8				
	повидло	12/18				
	2. Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71
	молоко	83,33/100				
	чай	0,5/0,6				
Всего за полдник		190/240	5,38/7,37	4,51/5,96	37,62/52,01	218,23/517,15
Всего за день		1085/1380	31,69/34,97	32,2/33	171,02/257,21	728,55/958,46

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П. Батяева

«13» 01 2025г.

Меню на 13.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1		с 1-3/3-7	с 1-3/3-7	с 1-3/3-7	с 1-3/3-7	с 1-3/3-7
Завтрак	1. Каша манная молочная	130/150	5,97/6,89	5,15/5,94	24,97/28,81	175,45/202,44
	молоко	130/150				
	крупа манная	13/15				
	сахар	6,5/7,5				
	масло сливочное	3,25/3,75				
	2. Хлеб с маслом и сыром	30/7/11-40/10/15	5,62/6,49	11,20/12,92	16,85/19,44	22,88/26,4
	хлеб пшеничный	30/40				
	масло сливочное	7/10				
	сыр	11/15				
	3. Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,78/113,71
	молоко	83,33/100				
	чай	0,5/0,6				
	сахар	10,83/13				
	вода питьевая	71,67/86				
Всего за завтрак		328/395	13,92/16,18	19,02/22,06	56,55/65,92	293,11/342,55
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48
Обед	Салат луковый	20/30	0,57/0,86	1,9/2,85	3,73/5,59	35,32/52,98
	лук репчатый	33,33/50				
	масло растительное	2,67/4				
	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	2,86/3,43	3,97/4,76	15,22/18,26	111/133,2
	капуста свежая	33,33/40				
	бульон	200/240				
	свекла	31,25/37,5				
	морковь	6,25/7,5				
	картофель	27,08/32,5				
	лук репчатый	6,87/8,24				
	зелень	3,5/4,2				
	масло сливочное	3,33/4				
	томат	0,83/1				
	сметана	5/6				
	2. Картофельная запеканка с рыбой	120/150	8,91/12,13	6,59/9,5	20,43/25,7	177/237
	рыба	33,3/44				
	масло сливочное	3/3				
	картофель	153/204				
	лук репчатый	10/13				
	сахар	6/6				
	3. Кисель	130/180	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03
	кисель	13/18				
	вода	130/180				
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36
	Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09
Всего за обед		450/600	14,79/20,77	12,85/17,79	60,71/85,8	395,88/556,3
Полдник	1. Сырники творожные, запеченные	60/70	11,31/13,2	7,54/8,8	22,37/26,1	160,29/187
	творог	55,54/64,8				
	мука	4,8/5,6				
	яйцо	0,6/0,7				
	сахар	2,4/2,8				
	масло сливочное	1,8/2,1				
	2. Чай сладкий с молоком	140/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71
	молоко	83,33/100				
	чай	0,5/0,6				
	сахар	10,83/13				
	вода	71,67/86				
		200/250	13,64/16	10,21/12	37,1/43,77	255,05/300,71
Всего за полдник						
Всего за день		1058/1345	42,75/53,45	42,08/51,85	163,72/207,19	982,44/1247,56

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П.Батяева
«14» 01 2025г.

Меню на 14.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,95/6,58	6,75/9	26,12/27	140,28/187,04
Завтрак	макаронные изделия	10/15				
	молоко	150/190				
	вода	108/108				
	сахар	5/9				
	масло сливочное	3/4				
	соль йодированная	0,4/0,5				
	2. Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,6	0,19/0,28	4,47/6,7	24/36
	3. Какао с молоком	150/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4
	какао-порошок	2,2/5				
	молоко	75/130				
	сахар	5,2/7				
	вода	82,5/80				
Всего за завтрак		320/430	8,52/12,78	9,24/12,88	38,89/46,3	225,08/323,44
II завтрак	Бананы	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Всего за II завтрак		95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Обед	1. Горошек зеленый	30/60	0,9/1,7	0,1/0,1	1,8/3,5	11,1/22,1
	горошек зеленый консерв					
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	8/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78
	огурцы соленные	18/21,6				
	картофель	59,28/71,14				
	морковь	14/16,8				
	лук репчатый	7,33/8,8				
	крупа рисовая (перловая)	6,67/8				
	петрушка	2,33/2,8				
	бульон мясной	200/240				
	сметана	6,67/8				
	соль йодированная	0,33/0,4				
	2. Капуста тушеная с мясом	120/150	13,2/16,5	13,2/16,5	8/10	203,7/254,6
	капуста	114,6/143,3				
	лук	8/10				
	морковь	4/5				
	сахар	2,4/3				
	мука	1/1,3				
	говядина	72,3/90,4				
	томат-паста	4,8/6				
	масло сливочное	6/7,5				
	масло подсолнеч	0,3/0,4				
	лавровый лист	0,1/0,1				
	соль	0,5/0,6				
	3. Компот из яблок	150/200	0,2/0,2	0,1/0,2	7,6/10,2	31,9/42,5
	сахар	5,2/7				
	яблоко	33,5/44,6				
	вода	135/180				
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36
Всего за Обед		450/600	23,36/29,59	19,86/24,61	70,2/47,56	420,52/534,98
Полдник	1. Гренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224
	хлеб пшеничный	20/30				
	масло сливочное	5/5				
	сыр	5/15				
	2. Чай с лимоном и сахаром	170/200	0,1/0,3	0/0	1,2/1,8	5,7/8,3
	сахар					
	лимон					
	чай черный байховый					
	вода					
Всего за полдник		200/250	6,05/10,22	4,81/8,01	19,18/31,76	140,1/232,3
Всего за день		1065/1380	39,35/97,96	34,38/46	148/146,62	876,9/1186,72

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П. Батяева
«09» 01 2025г.

Меню на 09.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность с 1-3/3-7
			Белки с 1-3/3-7	Жиры с 1-3/3-7	Углеводы с 1-3/3-7	
День 4	1. Каша «Дружба»	120/150	3/3,7	3,5/4,4	14,4/17,9	101,4/126,8
Завтрак	рис	9/11,2				
	масло сливочное	3/3,8				
	сахар	61,2/76,5				
	соль	0,6/0,8				
	молоко	61,2/76,5				
	пшено	6,6/8,2				
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4
	масло сливочное	5/10				
	хлеб пшеничный	30/40				
	3. Какао с молоком	195/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4
	какао-порошок	2,2/5				
	молоко	75/130				
	сахар	5,2/7				
	вода	82,5/80				
Всего за завтрак		350/400	8,08/11,39	12,64/16,57	38,97/50,02	305,87/399,6
II завтрак	Яблоки	100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Всего за II завтрак		100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	30/60	0,35/0,7	3,5/7,05	4,9/9,8	32,15/64,3
	картофель	0,9/1,25				
	морковь	0,7/1,4				
	масло растительное	0,25/0,5				
	огурцы соленные	0,53/1,05				
	лук репчатый	0,5/1				
	горошек зелен консер	0,42/0,85				
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	120/150	8/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78
	огурцы соленные	18/21,6				
	картофель	74,6/71,14				
	морковь	16/16,8				
	лук репчатый	8/8,8				
	крупа рисовая (перловая)	6/8				
	петрушка	2,4/2,8				
	бульон мясной	240/240				
	сметана	8/8				
	соль йодированная	0,4/0,4				
	2. Макароны отварные	110/120	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8	157,4/196,8
	макаронные изделия	40,8/51				
	масло сливочное	5,4/6,8				
	соль йодированная	0,4/0,5				
	вода	244,8/306				
	Котлеты из говядины	60/70	11/13,7	10,5/13,7	10,5/13,1	177/221,3
	говядина	58,3/72,9				
	хлеб пшеничный	11,4/14,3				
	молоко	13,8/17,3				
	сухари панировочные	6,6/8,3				
	масло сливочное	4,2/5,3				
	соль йодированная	0,2/0,2				
	3. Кисель	110/160	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03
	концентрат киселя	13/18				
	вода	130/180				
	Хлеб ржаной	20/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09
Всего за обед		450/600	25,03/32,14	24,38/33,58	72,76/102,41	564,93/759,57
Полдник	1. Вафли	20/50	0,97/1,62	1,41/2,36	6,48/10,81	42,72/71,2
	2. Кофейный напиток	140/200	2,38/2,85	2,01/2,41	11,97/14,36	75,83/91
	кофейный напиток	1,5/1,8				
	вода	112,5/135				
	сахар	11,25/13,5				
Всего за полдник		160/250	3,788/49,5	3,42/4,77	18,45/25,17	118,55/162,20
Всего за день		1060/1350	37,88/49,5	40,91/55,42	150,13/198,60	1080,55/1417,37